



EIN GUTER VATER

Orientierung für Väter. Ruhe für Kinder.

5 SÄTZE

FÜR EINEN RUHIGEN TAGESABSCHLUSS

Keine Zauberformel. Kein magisches Drei-Minuten-Fenster. Fünf ehrliche Formulierungshilfen für Nähe, Sicherheit und Reparatur.



Für Väter, getrennte Eltern und alle, die am Abend Verbindung statt Leistungsdruck schaffen wollen.



DIE FÜNF SÄTZE

1

Ich liebe dich - egal, wie der Tag war.

Liebe ist nicht die Belohnung für gutes Verhalten.

2

Du bist jetzt sicher. Ich bin hier.

Nur sagen, wenn es in diesem Moment wirklich stimmt.

3

Ich sehe deinen Mut und deine Anstrengung - nicht nur das Ergebnis.

Bemühung und Strategie würdigen, ohne Selbstwert an Leistung zu binden.

4

Morgen ist ein neuer Tag. Was heute schwer war, können wir gemeinsam reparieren.

Neuanfang plus Verantwortung - kein Wegwischen von Fehlern.

5

Ich bin für dich da. Ich sage dir ehrlich, wann wir uns wiedersehen.

Bei Trennung nur sichere Termine versprechen.



WAS DIE FORSCHUNG WIRKLICH TRÄGT

Routinen helfen

Eine randomisierte Studie mit 405 Familien fand nach Einführung einer konsistenten Abendroutine bessere Einschlafzeiten, weniger nächtliches Wachsein und bessere mütterliche Stimmung.

Kein Drei-Minuten-Zauber

Schlafbeginn verändert die Hirnaktivität. Belegt ist aber kein universelles, maximal suggestibles Drei-Minuten-Fenster, in dem Sätze lebenslang „eingebettet“ werden.

Beziehung entsteht durch Muster

Kinder lernen Emotionsregulation durch Modelllernen, emotionale Begleitung und das wiederholte Klima der Familie - nicht durch eine einzelne Formel.

Lob: Prozess statt Etikett

Eine kleine Langzeitstudie verbindet frühes Lob von Anstrengung und Strategie mit späteren veränderbaren Lernüberzeugungen. Das ist keine Garantie, aber eine sinnvolle Richtung.

Bindung ist kein Satz

Sichere Bindung wächst aus verfügbarer, feinfühligter Betreuung und Reparatur. Ein Satz bestimmt nicht jede spätere Freundschaft.



EIN 10-MINUTEN-RITUAL OHNE DRUCK

1. ANKOMMEN

Licht und Tempo reduzieren. Kein Verhör über den Tag.

2. VERBINDEN

Eine offene Frage: „Was war heute leicht - und was schwer?“

3. EIN SATZ

Wähle einen passenden Satz. Ehrlich ist wichtiger als perfekt.

4. REPARIEREN

Wenn du laut oder unfair warst: benennen, entschuldigen, Grenze ruhig wiederholen.

5. AUSBLICK

Sag konkret, was morgen passiert oder wann ihr euch sicher wiederseht.

FÜR GETRENNTE ELTERN

Wenn ein Termin sicher feststeht: „Wir sehen uns am [Tag]. Bis dahin denke ich an dich.“ Keine Daten versprechen, die du nicht kontrollierst.



Kostenloser Artikel mit Quellen

[eingutervater.de/blog/
fuenf-saetze-abendroutine-kinder-sicherheit.html](https://eingutervater.de/blog/fuenf-saetze-abendroutine-kinder-sicherheit.html)

Quellen: Mindell et al. (2009, 2015); Mindell & Williamson (2018); Morris et al. (2007); Gunderson et al. (2013); Groh et al. (2014).